Khóa khớp trong tập luyện thể hình, GYM

Khóa khớp trong tập thể hình gây tác hại rất nặng. Nếu bạn không chú ý có thể sẽ bị thoái hóa hoặc gãy khớp rất nguy hiểm. Cùng xem nên tập như thế nào thì tốt nhé.

Trong tập thể hình, tập Gym chuyện bị chấn thương là không thể tránh khỏi, tuy nhiên đừng để bị chấn thương khi tập luyện chỉ vì thiếu kiến thức tập luyện.



Một trong các nguyên nhân gây ra nhiều chấn thương đến cho cơ thể là do khóa khớp trong tập gym. Đây là một điều hết sức nguy hiểm có thể gây chấn thương nghiêm trọng bạn có thể xem thử qua clip này đang được lan truyền khá nhiều trên mạng xã hội bị khóa khớp trong tập luyện.

Các loại khóa khớp phổ biến trong tập Gym

Khóa khớp vai trong tập Gym



Ảnh minh họa

Đây là một hiện tượng khóa khớp rất phổ biến trong các bài thể hình, mà điển hình là bài đẩy ngực (Bench Press). Khi bạn hạ xuống, cánh tay bạn dang quá rộng và vuông góc luôn với thân người, khiến cho cơ vai của bạn phải chịu một áp lực rất lớn, gây ra hiện tượng mỏi vai, đau vai và lâu dần gây đau nhức xương vai, giảm hiệu quả chất lượng bài tập. Khớp vai là một khớp quan trọng khi tập thể hình nên bạn cần phải giữ gìn cơ vai cẩn thận nhé. Tránh khóa khớp vai khi tập luyện.

Khóa khớp cánh tay và cùi chỏ trong tập gym



Ảnh minh họa

Đây là 1 hiện tượng khóa khớp rất phổ biến trong các bài đẩy ngực (Bench Press), hoặc kéo xô lưng (Lat Pulldown), hít xà (Pull Up), hay các bài tập tay sau (Triceps Extension)....Hiện tượng khóa khớp này là khi bạn thẳng tay tuyệt đối mà không có độ cong tự nhiên do đó khớp cùi chỏ của bạn lãnh toàn bộ áp lực tác động lên. Và nếu tay bạn cứ như vậy nhiều lần trong thời gian dài sẽ dẫn tới bị thoái hóa khớp và khiến cho các nhóm cơ mà bài tập đem lại sẽ không đạt hiệu quả. Thậm chí nếu vượt quá khả năng chịu tải của khớp có thể bạn sẽ bị gãy tay như clip vậy.
Do đó khi tập các bài tập tay tránh tuyệt đối việc khóa khớp cùi chỏ nhé.

Khóa khớp gối trong tập Gym



Ảnh minh họa

Khóa khớp gối trong tập Gym cũng là một đại ky khi tập luyện. Đặc biệt khi bạn tập các bài Squat, Deadlift, hay phổ biến như Leg Press. Cũng như khóa khớp tay, chân của bạn cũng thẳng tuyệt đối, lúc đó, đầu gối bạn chịu gần như toàn bộ lực của bài tập đem đến, dẫn đến dễ chấn thương và thoái hóa khớp và cũng đồng thời các nhóm cơ cũng không phát triển được. Và nếu không muốn như cô gái trên clip thì tránh hoàn toàn việc khóa khớp gối nhé bạn.

Để tránh các chấn thương khi tập luyện, nên lưu ý khởi động kỹ trước khi bắt đầu, để các khớp được bôi trơn và làm nóng cơ nhé.

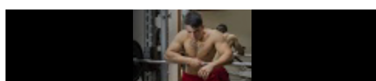
Hi vọng rằng các bạn sẽ không bị vướng phải tình trạng này khi tập Gym và sẽ có kết quả cao trong mỗi bài tập mà mình luyện tập. Nếu khi tới phòng tập gym mà thấy bạn nào vô tình khóa khớp khi tập thì nhớ giải thích cho họ hoặc gửi họ xem bài viết này để giúp họ tránh sai sót nhé. Tất cả vì một cộng đồng Gymer khỏe mạnh.

BÀI MỚI NHẤT

♬ NHẠC THỂ HÌNH ♬

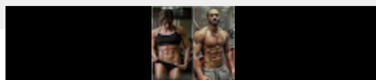
Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT

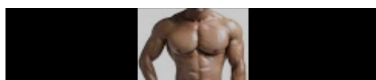


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



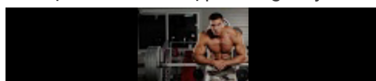
2



ác ngoạn mục

gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

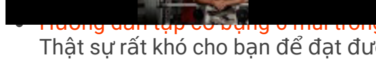
- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất
  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…



hiệu quả nhanh nhất

g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

- 1 tháng cho nam tại phòng gym
  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



từ cơ bản tới nâng cao

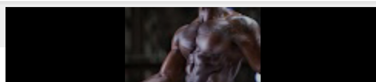
ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…

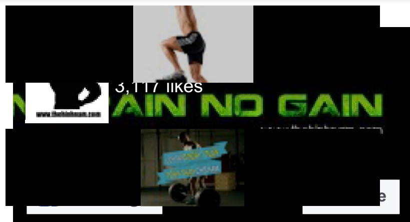


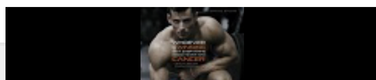
6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE







Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư da lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->